

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение**

высшего образования

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»
(РУС «ГЦОЛИФК»)**

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

**«ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Направление подготовки 49.03.01 - «Физическая культура»

Исполнитель:
обучающийся 4 курса профиля
Физкультурно-оздоровительной
деятельности и фитнеса
очной формы обучения
Ковердяева Виктория Андреевна

Руководитель ВКР:
ст. преподаватель кафедры РиСОТ,
Резенова Мария Владимировна

Москва 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОХОДА.....	6
1.1 Нормативно-правовое обеспечение общей и специальной физической подготовки в танцевальном спорте.....	6
1.2. Анализ причин и видов травматизма в танцевальном спорте.....	7
1.3. Методика практического обеспечения тренировочного процесса танцоров на этапе начальной подготовки.....	12
1.4. Методические особенности дифференцированного подхода	20
ГЛАВА 2 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1 Цель и задачи исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	25
2.2.1. Анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов.....	25
2.2.2. Педагогическое наблюдение.....	26
2.2.3. Анкетирование.....	26
2.2.4. Метод экспертного оценивания.....	27
2.2.5. Контрольное тестирование ОФП и СФП.....	28

2.2.6. Методы математико-статистической обработки данных	33
2.3. Организация исследования.....	33
ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОФП И СФП ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	35
3.1. Результаты выявления причин и видов травматизма спортсменов-танцоров, имеющих разряды I взрослый, КМС и МС.....	35
3.2 Теоретическое и методическое обоснование дифференцированного подхода к ОФП и СФП спортсменов на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте.....	41
3.3 Анализ результатов влияния экспериментального комплекса ОФП и СФП на спортсменов-танцоров.....	45
3.4 Материально-техническое обеспечение дифференцированного подхода к ОФП и СФП танцоров.....	47
ВЫВОДЫ.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования: обоснована тем, что в танцевальном спорте с ростом профессионализма, значительно возрастает риск получения травм. Существуют средства и методические приёмы, такие как общая физическая подготовка (далее ОФП), специальная физическая подготовка (далее СФП) и дифференцированный подход, которые могут снизить этот риск, но чаще всего они попросту не используются тренерами.

Тенденция танцевального спорта в настоящие дни идёт в направлении усложнения, ускорения соревновательных программ. Требования к технике, стабильности корпуса, балансу и контролю движений танцоров с каждым годом возрастают. В связи с этим значительно повышается количество получаемых травм как на тренировке, так и на соревнованиях.

Планирование тренировочной нагрузки в расчёте на «среднего» занимающегося приводит к ситуации, когда у более слабых в физическом отношении учащихся складывается хроническое отставание в освоении программного тренировочного материала, а у более сильных физический потенциал оказывается не реализованным. В результате для одних обучающихся задания оказываются явно легкими, а для других очень трудными. Отсюда следует, что обучение и тренировка всех занимающихся по унифицированным программам не могут обеспечивать полноценного физического развития и физической подготовленности.

По данным Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» общей и

специальной физической подготовке рекомендовано уделять соответственно 94 - 125 часов в год и 50 - 83 часов в год. При анализе распределения часов ОФП и СФП по годам тренировки было выявлено, что количество часов, отведённых на данные разделы примерно соответствуют требованиям ФСПП и соответствуют $90 \pm 9,7$ часов на ОФП и $60 \pm 26,1$ на СФП в первый год тренировок, во второй год тренировок эти значения соответствуют $112 \pm 21,4$ и $90 \pm 24,8$ часов, и в третий год значения соответствуют второму году. Нагрузка во время тренировочного процесса рассчитана на «среднего» спортсмена, в результате чего это может являться одной из причин дальнейшего травматизма и можно предположить, что внедрение в тренировочный процесс дифференцированного подхода к ОФП и СФП с акцентом на укрепление мышц-стабилизаторов окажет положительное влияние на недостаточно развитые мышцы ног и спины и снижение высокого процента травматизма в будущем. В спортивной танцевальной деятельности общефизическая подготовка востребована для достижения необходимого уровня технической подготовки, а в последующем - высокого уровня спортивного мастерства.

Проблема качественного и комплексного использования средств ОФП, СФП и дифференцированного подхода, которые уменьшают риск получения травм, всё ещё остаётся нерешённой при организации тренировочного процесса в области танцевального спорта.

Объект исследования - тренировочный процесс на этапе начальной подготовки танцоров

Предмет исследования - дифференцированный подход к ОФП и СФП танцоров

Цель исследования: разработать содержание занятий ОФП и СФП танцоров на этапе начальной подготовки с применением дифференцированного подхода

Гипотеза исследования: заключается в том, что применение дифференцированного подхода в занятиях ОФП и СФП может способствовать снижению количества получаемых травм у танцоров

Практическая значимость: исследования заключается в возможности применения разработанной структуры занятий с дифференциацией группы к ОФП и СФП с целью оптимизации тренировочного процесса и снижения риска травматизма у танцоров в будущем.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОХОДА

1.1 Нормативно-правовое обеспечение общей и специальной физической подготовки в танцевальном спорте

Нормативно-правовое обеспечение регулирования организации тренировочного процесса и проведения соревнований в танцевальном спорте рассматривается в следующих нормативно-правовых актах:

Основы спортивной подготовки закреплены в статье 32 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 30.04.2021 N 127-ФЗ). Данная статья определяет ключевые требования к организации тренировочного процесса, квалификации тренерского состава, материально-техническому обеспечению спортивных школ и центров подготовки. Законом предусмотрено обязательное лицензирование организаций, осуществляющих спортивную подготовку, что гарантирует соответствие их деятельности установленным стандартам. [15.]

Для конкретизации требований к тренировочному процессу в танцевальном спорте разработан Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт (далее ФССП) от 9 ноября 2022 г. ФССП одержит требования к программам подготовки спортсменов на всех этапах – от начальной подготовки до высшего спортивного

мастерства. Стандарт определяет минимальный объем тренировочной нагрузки, который должен составлять не менее 4,5 часов в неделю для групп начальной подготовки и до 32 часов для групп высшего спортивного мастерства. Особое внимание уделяется возрастным нормативам: в танцевальный спорт можно принимать детей с 6 лет, при этом для каждой возрастной группы установлены свои требования к физической и технической подготовке. [46.]

Соревновательная деятельность в танцевальном спорте регулируется Правилами вида спорта, которые были обновлены 30 ноября 2023 года (№ 900) и вступили в силу с 1 января 2024 года. Они разработаны с учетом международных стандартов Всемирной федерации танцевального спорта (WDSF) и содержат детальные требования к организации соревнований. В частности, документ регламентирует порядок формирования пар, устанавливает возрастные категории участников (дети, юниоры, молодежь, взрослые, сеньоры), определяет систему судейства и критерии оценки выступлений. Особое внимание уделяется требованиям к спортивной экипировке: костюмы должны соответствовать установленным нормам по длине, крою и используемым материалам, что особенно важно для сохранения спортивного характера соревнований. [36.]

Развитие массового танцевального спорта регулируется положением о массовом танцевальном спорте ФТСАРР от 24.12.2024 (действующая редакция). Положение о массовом танцевальном устанавливает систему проведения любительских турниров, фестивалей и показательных выступлений. Положение определяет 6 классификационных групп для участников массовых мероприятий, каждая из

которых имеет свой перечень обязательных к исполнению танцев. [34.]

Положение о классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту ФТСАРР от 04.12.2024. Данное положение разработано в соответствии с законодательством Российской Федерации. Уставом ФТСАРР, нормативными документами и решениями соответствующих органов ФТСАРР и устанавливает порядок присвоения, классов мастерства спортсменам. [33.]

1.2. Анализ причин и видов травматизма в танцевальном спорте

Тенденция танцевального спорта в настоящие дни идёт в направлении усложнения, ускорения соревновательных программ, всё ближе подходит к понятию «спорт» и всё дальше уходит от понятия «искусство». Требования к технике танцоров с каждым годом возрастают. [7.]

Если проанализировать различные случаи травматизма спортсменов, можно сделать вывод, что они зависят от взаимосвязи нескольких факторов. Выделяют следующие причины получения травм во время соревновательной деятельности: организационно-технические, педагогические и медико-санитарные.

Организационно-технические причины включают в себя следующее: недостатки технического состояния танцевального паркета/ площадки, неравномерное распределение нагрузок в группе, слишком частые выезды спортсменов на соревнования.

К педагогическим причинам относятся: недостаточный контроль со стороны тренера за техникой исполнения элементов конкурсной программы, несоответствие физической

нагрузки физическому развитию и подготовленности спортсмена, нарушение принципа индивидуально подхода во время групповых тренировок, отсутствие или недостаточный контакт тренера и врача.

Медико-санитарные причины: Отсутствие или недостаточность врачебного контроля, преждевременный допуск спортсмена к тренировкам/ соревнованиям после длительного перерыва, связанного с болезнью, травмой или другой причиной; отсутствие или недостаточность санитарно-просветительской работы как среди педагогов, так и среди танцоров [Мошкин].

К перечисленным причинам можно добавить ещё один фактор – психолого-педагогическую обусловленность травматизма, так как справиться с физическими нагрузками, предъявляемых к возможностям организма танцевальным спортом, может лишь здоровый человек с устойчивой психикой.

Помимо вышеперечисленных факторов, приводящих к травмам и заболеваниям опорно-двигательного аппарата лиц, занимающихся танцевальным спортом, можно отнести:

- ошибки, недочёты в методике проведения тренировочного процесса (форсированные тренировки, плохая разминка или полное её отсутствие, исключение тренером учёта индивидуальных особенностей (возраста, пола, уровня подготовленности) спортсменов)
- недостатки в организации проведения тренировочного процесса (неподготовленный паркет, плохое освещение и т.д.)
- неблагоприятные климатические, гигиенические условия (температура, влажность воздуха и т.д.)

- недостаточная физическая подготовленность спортсмена
- врожденные особенности опорно-двигательного аппарата, мышц и сосудов (склонность к спазмам)
- переутомление (перетренированность), приводящее к снижению и нарушению координации движений)
- нарушение требований к организации процесса тренировок (отсутствие врачебного контроля, разрешающий возобновление тренировочного процесса) [31.]

Очень важно, чтобы с начинающими танцорами работал квалифицированный педагог, имеющий достаточное представление об анатомическом строении человеческого тела и биомеханики движений. При неправильно заложенной «базе» и постановки позиций значительно увеличивается возможность получения травм, вплоть до хирургического вмешательства. Не случайно в первые танцклассы посвящены правильной постановке корпуса и технике безопасности. Большинство травм с опорно-двигательным аппаратом у условно здоровых детей, пришедших в спорт или танцы, являются следствием неадекватно подобранных физических нагрузок. [4.]

Необходимо исключить из тренировочного процесса занятия на грязных, липких, бетонных или других очень твердых поверхностях. Пол должен быть достаточно упругим, чтобы предотвращать кумулятивные травмы ног и позвоночника

Современный танцевальный спорт предъявляет особые требования к организму спортсмена, который должен обладать выносливостью бегуна, координацией акробата и способностью к полной концентрации в условиях напряженного тренировочного и соревновательного процесса. В связи с

современной тенденцией развития танцевального спорта значительно возрастает количество получаемых травм как на тренировке, так и на соревнованиях. У спортсменов танцоров распространены вывихи и подвывихи суставов, растяжения и разрывы связок, мышц, которые возникают вследствие неготовности или малого уровня готовности мышц к предстоящим нагрузкам, предъявляющие высокие требования к функциональным возможностям организма. Также к разрывам может привести резкая смена направления движения, нескоординированность и несогласованность движений частей тела спортсмена, столкновения на танцевальном паркете.

До 80% всех травм, связанных с танцами, приходится на позвоночник и нижние конечности, особенно на коленный сустав, являющимся наиболее крупным и самым сложным в человеческом организме [39.]. Ноги – «рабочий инструмент танцора», коленный сустав практически несёт весь вес тела на себе, при этом подвижен и принимает участие во всех движениях ног. Наиболее распространённой травмой танцоров является повреждение мениска, составляющая около 50 % всей патологии, возникающая от неудачного выполнения элемента танцевальной программы или приземления после прыжка, когда травмируется хрящик (мениск), отвечающий за амортизацию в коленном суставе [41.].

Неравномерное развитие различных групп мышц ног приводит к смещению этого сустава, поэтому неудивительно, что травмы колена составляют 20% всех жалоб танцоров [3.].

Кроме того, к острым травмам относятся изолированные повреждения крестообразных и боковых связок коленного

сустава, а также сочетанные и комбинированные повреждения капсульно-связочного аппарата коленного сустава. Повышенная нагрузка может привести к воспалению и размягчению коленного хряща, известное под названием «колени бегуна» или «синдром илиотибиального тракта». Данного рода нагрузки на коленный сустав могут также вызвать надколенно-бедренный синдром. [41.]. В таблице 1 представлены наиболее распространённые заболевания коленного сустава у танцоров балетников [44.].

Таблица 1 – Заболевания коленного сустава у танцоров

Травмы	Процент случаев
Повреждение менисков	30%
Повреждение связок	24%
Бурсит коленного сустава	15%
Пателлофemorальный болевой синдром	13%
Тендинит связки надколенника	13%
Другие	7%

Достаточно часто у танцоров страдает голеностопный сустав и стопы. Ступни обеспечивают устойчивость, равновесие и движение, они принимают вес тела как при поступательном движении, так и после прыжка. Распространённую травму голеностопа может вызвать неправильная или вовсе отсутствующая подготовка; также влияет техника исполнения. Поэтому, во избежание повреждения и тренер, и спортсмен обязаны контролировать технику выполнения движений. Также оказывает значительное влияние неправильно подобранная и некачественная танцевальная обувь, которая может привести к развитию заболеваний данного сустава.

Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата на фоне повторных травм у танцоров составляют 17,59 % всей патологии и представлены патологией суставов нижних конечностей, мышц, сухожилий, а также системы «сухожилие – мышца – надкостница – кость». К ним, в частности, относятся хронические микротравматические поражения капсульно-связочного аппарата (в основном коленного и голеностопного суставов), на долю которых приходится 11,54 % всей патологии. [39.]

Нельзя не упомянуть заболевания и травмы спины, в частности поясничного отдела позвоночника, которые возникают из-за несоответствия роста партнёра и партнёрши. Также сильное воздействие оказывает неправильная позиция спортсменов-танцоров в паре в европейской программе, поэтому тренерам, особенно на начальном этапе подготовки, важно пристально следить за правильной техникой постановки в пару.

Определено, что у танцоров 70 % травм приходится на основной период подготовки, 25 % на подготовительный, 5 % травм на переходный периоды подготовки. Основываясь на первый пункт первой главы, это связано с целым комплексом причин – от неготовности опорно-двигательного аппарата, большими объемами выполняемой тренировочной нагрузки до неправильных климатических условий проведения тренировочного занятия [39.]

Таким образом, на частоту возникновения травм влияют уровень мастерства, стаж занятий, климатические условия проведения тренировочных занятий, качество разработанной

методики и другие показатели. В настоящее время проблема травматизма в танцевальном спорте остаётся нерешённой.

1.3. Методика практического обеспечения тренировочного процесса танцоров на этапе начальной подготовки

Основываясь на Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт от 9 ноября 2022 года этапу начальной подготовки соответствует минимальный возраст 6 лет. Длительность этого этапа составляет 3 года, следовательно, можно сделать вывод, что этапу начальной подготовки соответствует возрастная группа детей от 6 до 9 лет. (таблица 2)

Таблица 2 – Соотношение возрастной группы спортсменов с их фактических возрастом

	Возраст ная группа	Возраст спортсменов
1	2	3
1.	Малыши	3 – 4 года
2.	Дети	5 – 6 лет
3.	Дети- 1	9 лет и моложе
4.	Дети-2	10 – 11 лет
5.	Юниоры-1	12—13 лет
6.	Юниоры-2	14 – 15 лет
7.	Молодёжь	16—18 лет
8.	Молодёжь-2	16—20 лет
9.	Студенты	17—25 лет
1	2	3
10.	Взрослые	19 лет и старше
11.	Сеньоры-1	35 лет и старше
12.	Сеньоры-2	45 лет и старше
13.	Сеньоры-3	55 лет и старше
14.	Сеньоры-4	65 лет и старше

Помимо возраста спортсменов, этап начальной подготовки зависит от их класса мастерства. Основываясь на данные

правил вида спорта «танцевальный спорт», где говорится о системе присвоения классов, можно сделать вывод, что рассматриваемый этап может растягиваться до 15 лет (этап начальной подготовки соотносится с классом мастерства «N»).
(таблица 3)

Таблица 3 – Допустимые классы для каждой возрастной группы

Возрастная группа	Допустимый класс мастерства для Соревнований по возрастным и классификационным группам
Малыши	«N»
Дети	«N»
Дети-1	«N», «E», «D»
Дети-2	«N», «E», «D», «C»
Юниоры - 1	«N», «E», «D», «C», «B»
Юниоры -2	«N», «E», «D», «C», «B», «A»
Молодёжь	«E», «D», «C», «B», «A», «S»
Молодёжь-2	«E», «D», «C», «B», «A» «S», «M»
Студенты	«E», «D», «C», «B», «A» «S», «M»
Взрослые	«E», «D», «C», «B», «A» «S», «M»
Сеньоры -1	«E», «D», «C», «B», «A» «S», «M»
Сеньоры -2	«E», «D», «C», «B», «A» «S», «M»
Сеньоры -3	«E», «D», «C», «B», «A» «S», «M»
Сеньоры-4	«E», «D», «C», «B», «A» «S», «M»

Было проанализировано 3 программы спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт.

В результате анализа получились следующие данные:

В программе спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, разработанной Жуковой Анной Леонидовной, аналитиком ГБФСУ «КСШОР Кузбасса №2» и Ковтун Натальей Анатольевной, заместителем директора по спортивной работе ГБФСУ «КСШОР Кузбасса №2» на этапе начальной подготовки используются следующие средства ОФП и специальной физической подготовки (далее СФП):

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ), которые проводятся в подготовительной части занятия в качестве разминки. Сюда входят:

- упражнения для головы и шеи, верхнего плечевого пояса, туловища и пояса нижних конечностей

- упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости: кувырки, перекаты, мостики, внезапные остановки, изменения направления движения при разновидностях ходьбы и бега, преодоление препятствий, броски и ловля мяча.

- координационные упражнения: танцевальные и хореографические, выполняемые в сочетании движений рук и ног

- упражнения, развивающие равновесие: упражнения в статическом равновесии

- упражнения, направленные на развитие гибкости: наклоны, мостики, махи, элементы партерной аэробики.

Помимо ОРУ в данной программе предполагается использование хореографических и гимнастических упражнений, спортивных и подвижных игр.

Что касается СФП особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие скоростно-силовых способностей, упражнениям в растягивании, а также

скоростно-силовой выносливости. Данные упражнения предполагаются только начиная с тренировочного этапа, этап начальной подготовки в программе не расписан, в связи с чем нет конкретных данных по физической подготовки спортсменов.

В программе «Спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт» от 2021 г., разработанной А.М. Хайруллин, предлагаются следующие средства общей физической подготовки:

- строевые упражнения
- общеразвивающие упражнения (без предметов и с ними, на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, стенке)): упражнения на расслабление, в сопротивлении
- различные виды ходьбы, бега и прыжков
- танцевальные шаги (приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад и т.п.)
- лазание с использованием различных способов перехватов каната
- упражнения из лёгкой атлетики
- упражнения из плавания
- упражнения из лыжного спорта
- спортивные игры
- туризм

В программе не конкретизируется, на каком этапе спортивной подготовки стоит применять представленные физические упражнения. Помимо перечисленных упражнений упоминаются средства ОФП, которые будут использоваться в программе на начальном этапе до года и свыше года обучения:

ОФП до года занятий: игроритмика; специальные упражнения для согласования движений с музыкой; игрогимнастика; строевые приёмы (повороты направо, налево); перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг); общеразвивающие упражнения: на носках, каблуках; перекаты; высоко поднимая колени; выпады; ход лицом и спиной; бег с подскоками, галоп с лицом и спиной в центре и со сменой ног.

ОФП свыше одного года занятий: комплексы упражнений направлены на воспитание гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей, воспитание ловкости и общей работоспособности. -гимнастика на полу; -силовые упражнения;

В качестве средств СФП в рассматриваемой программе предлагаются:

- упражнения для мышц плечевого пояса и рук
- упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер
- упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер
- упражнения для тренировки общей прыгучести
- упражнения для развития специальной прыгучести
- упражнения для улучшения техники бега
- игры
- элементы акробатики (статические и динамические упражнения)

СФП до года занятий включает: диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу: -Бесконтактные –

«Стирка», «Локомотив». -Контактные – «Вару-вару», «Модный рок», «Полька».

СФП свыше одного года занятий предполагает: элементы пластики (джаз) игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой; игрогимнастика – строевые приёмы (повороты направо, налево); общеразвивающие упражнения.

Что касается третьей программы спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», разработанной Ярошкиной Екатериной Георгиевной, здесь предполагаются идентичные средства ОФП, которые рассматривались в программе спортивной подготовки у А.М. Хайруллин, что на этапе начальной подготовки до года занятий, что свыше года. Такая же ситуация обстоит и с СФП [26].

Таким образом, средства ОФП в программах используются в качестве разминки, а вот СФП рассматривается как полноценная тренировка, направленная на развитие физических качеств.

Нельзя не упомянуть, что в программе Жуковой А.Л. пропускается этап начальной подготовки и описание тренировочного процесса начинается с тренировочного этапа. В Федеральном законе от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в главе 4, статье 32 «Система спортивной подготовки» (в ред. Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ), при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются 5 этапов:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;

3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства;

5) этап высшего спортивного мастерства

Из которых только на спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. Следовательно данная программа составлена, не основываясь на Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и программа является недопустимой для реализации.

Также во всех программах отсутствует применение дифференцированного подхода, в результате чего повышается риск травматизма, так как в группе могут находиться дети разного возраста, с разной физической подготовкой.

В Федеральном стандарте по виду спорта «Танцевальный спорт», при построении тренировочного процесса, определено соотношение объемов тренировок по разделам спортивной подготовки. От 22 до 38 процентов общего времени занятий на начальном этапе тренировки должно уделяться общефизической подготовке, в задачи которой входит воспитание таких качеств, как сила, выносливость, координированность, гибкость, быстрота. Все эти качества необходимо воспитывать на начальном этапе подготовки высококлассных спортсменов. Многие тренеры упускают данный аспект в работе, концентрируя своё внимание на технической стороне танца спортсмена.

Считается, что в спортивной практике общефизическая подготовка необходима для создания фундамента к достижению высокой работоспособности с последующим

наращиванием объемов специфических нагрузок и совершенствованием тренированности в избранном виде спорта [6.]. Большинство тренеров по бальным танцам (63,8%) считают физическую подготовку значимой, а 36,2% уделяют больше внимания технической стороне. [20.]. Но нет точных данных в качестве выполнения общей физической подготовки.

Ниже представлена таблица 4 «Влияние физических качеств на результативность», по которой можно понять, что самыми важными качествами танцора являются – координация и её составная часть – вестибулярная устойчивость.

Таблица 4 – Влияние физических качеств на результативность по виду спорта танцевальный спорт

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Вестибулярная устойчивость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

Двигательно-координационные способности – это, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры или

переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий. [17.] Координация, безусловно, является одним из ведущих качеств, так как играет значительную роль в формировании технического мастерства танцора. По мнению ряда специалистов А. Н. Бернштейн, А. М. Пидоря, А. М. Годик. Координация – это функция управления и главенствующее место по ее осуществлению занимает ЦНС. Координация комплексное качество, в состав которого входят важнейшие, или фундаментальные способности ловкость, равновесие, способность к ориентированию в пространстве, вестибулярная устойчивость и ритмическая способность.

Данные координационные способности обеспечивают выполнение самых разнообразных движений, свойственных различным видам спорта. В тех видах спорта, где составной частью выступлений является музыкальное сопровождение и оценивается артистизм спортсменов, важное значение имеет ритмическая способность. Одним из важных критериев оценки технического мастерства танцоров является его умение исполнять соревновательную композицию на хорошем балансе, который во многом обеспечивают такие координационные способности как равновесие и вестибулярная устойчивость [37.].

Особое значение среди координационных способностей имеет ловкость, которое позволяет танцорам за короткое время запоминать и воспроизводить новые технические элементы соревновательной программы, правильно реагировать на быстро меняющиеся ситуации. Это качество является немаловажным, ведь именно оно помогает пополнять свой двигательный опыт новыми, сложными по своей структуре и

ритмическими особенностями движениями, позволяет тактически правильно себя вести на танцевальной площадке.

Что касается остальных физических качеств, в танцевальном спорте они также занимают не последнее место по значимости. Так быстрота в спортивном мире подразумевает выполнение двигательных действий с максимальной скоростью, за минимальное время без снижения эффективности и без технических ошибок. В танцевальном спорте быстрота играет большую роль и в условиях сложной технической составляющей в сочетании с быстрым темпом музыки. Быстрота является ключевым фактором музыкально грамотного исполнения [19.].

Сила - способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия (вопреки препятствующим силам тяжести, инерции и т.д.) [27.]. В танцевальном спорте силовые способности не являются основными, так как силовые показатели проявляются только в экстренных ситуациях на паркете, но как развитое физическое качество оно необходимо каждому танцору для всестороннего гармонического развития как тактического, технического, так и физического аспектов танца.

Под выносливостью понимаем способность человеческого организма максимально длительное время противостоять утомлению. В танцевальном спорте показатели выносливости являются наиболее важными, так как танцевальный спорт под руководством ФТСАРР активно движется в сторону олимпийских игр, что сказывается на

увеличении показателей анаэробной и аэробной выносливости танцоров. Показатель анаэробной выносливости в танцевальном спорте считается важным, так это способность организма сопротивляться утомлению с увеличивающимся кислородным долгом, который возникает при резком перепаде физической активности вовремя исполнения соревновательной программы [19.].

Гибкость – это свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Она является одной из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) движений, и показатели измеряют по предельной амплитуде движений. В танцевальном спорте гибкость также является фактором гармонического развития танцора. Динамическая и статическая гибкость являются показателями развития данного качества у спортсменов в нужном направлении, так как танец – это движение, а амплитуда выполняемых элементов соревновательной программы увеличивается с каждым годом [45.].

1.4. Методические особенности дифференцированного подхода

Дифференцированный подход в педагогике, по определению В.А. Сластёнина, представляет собой целенаправленную организацию учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуально-типологических особенностей занимающихся, их физического развития, уровня

подготовленности и психофизиологических характеристик [27.].

Этот подход предполагает создание оптимальных условий для развития каждого спортсмена через варьирование содержания, методов, средств и интенсивности тренировочных нагрузок. В контексте спортивной подготовки дифференцированный подход приобретает особую значимость, так как позволяет максимально эффективно развивать физические качества при минимизации риска перегрузок и травматизма.

В ходе анализа научно методической литературы было выявлено, что в различных видах спорта дифференцированный подход к физической подготовке доказал свою эффективность. Так в художественной гимнастике, дифференцированный подбор упражнений на гибкость и координацию позволяет избежать перенапряжения суставно-связочного аппарата у юных спортсменок. В плавании дифференциация нагрузок по зонам интенсивности способствует гармоничному развитию выносливости без риска перетренированности. В командных видах спорта (баскетбол, волейбол) индивидуальный подход к развитию скоростно-силовых качеств помогает предотвратить травмы коленных суставов и голеностопа [11., 26., 32.]

Танцевальный спорт относится к сложно-координационным видам спорта, где все движения спортсмены выполняют под музыкальное сопровождение. На основе этого специалисты, тренеры и сами танцоры могут опираться на научно-методические разработки, которые находятся в спортивных видах гимнастики.

Но нельзя забывать, что танцевальный спорт имеет и свои специфические особенности соревновательной деятельности: соревнование в составе пары, одновременное выступление ряда пар на паркете, сравнительная система оценивания, многообразие музыкального сопровождения соревнований при четкой регламентации музыки по длительности, темпу и ритму. Всё это в сумме значительно влияет на построение тренировочного процесса. Именно поэтому невозможен прямой перенос знаний, которые имеются в теории и методики спортивных видов гимнастики, в танцевальный спорт без дополнительного научного обоснования [21.].

Эффективность тренировочного процесса в данном виде спорта во многом зависит от адекватности нагрузки применительно к возрастным, половым и индивидуальным особенностям занимающихся, функциональным возможностям организма, а также физической подготовленности спортсменов.

Ранее было определено, что в танцевальном спорте к этапу начальной подготовки могут относиться занимающиеся от 6 до 15 лет.

Возраст от 6 до 10 лет является младшим школьным возрастом и в этот промежуток времени наблюдается активное физическое развитие: увеличивается рост, вес, уменьшается жировая прослойка и увеличивается мышечная сила. Здесь важно следить за осанкой детей, правильностью распределения нагрузок на организм, потому что происходит постепенное укрепление скелета, повышается кровеносное давление, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, что приводит к заметному улучшению работоспособности организму, нервной

системы – созревают пути между центральной и периферической нервной системой [38.]. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Поэтому для его поддержания важно создавать в тренировочном процессе повышенный эмоциональный фон, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Дети с 11 до 15 лет относятся к возрастной группе «средний школьный возраст». Данный период характеризуется глубокой перестройкой всего организма. В подростковом возрасте продолжается активный рост за счёт увеличения длины трубчатых костей верхних и нижних конечностей, а также росту позвонков в длину, в связи с чем воздействие чрезмерных нагрузок на организм подростка могут привести к замедлению росту трубчатых костей. Активно развивается мышечная система, главным образом, за счёт увеличения толщины мышечных волокон. Наблюдаются диспропорции в развитии сердечно сосудистой системы: сердечная мышца увеличивается в размерах, в то время как развитие сосудов отстаёт, в результате чего возникает недостаток притока крови к отдельным органам и системам.

Также подростковый возраст характеризуется половым созреванием, которое у девушек и юношей происходит в разные возрастные промежутки. Этот процесс у девочек чаще всего наступает на 1-2 года раньше, чем у мальчиков [14.]. В данном возрасте зачастую можно встретиться с «подростковым кризисом», так называемый переход от детства к зрелости, который характеризуется снижением успеваемости, работоспособности, утратой уже сложившейся системы

интересов, дисгармоничностью во внутреннем строении личности, протестующим характером поведения [24.]. Всё это говорит о том, что к тренировочному процессу в подростковом возрасте необходимо подходить грамотно, величина нагрузок и сроки тренировочного воздействия должны соотноситься с адаптационными возможностями занимающихся, важно правильно коммуницировать с каждым из спортсменов.

Учитывая вышесказанное, мы можем предположить, что спортсмены разных возрастных периодов развития чаще всего объединены в одну тренировочную группу. Кроме того, спецификой спортивных бальных танцев является их дуэтность. На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации наиболее важными характеристиками, реализуемыми при выборе стратегии подготовки, величины и направленности тренировочных нагрузок, являются консервативные, генетически обусловленные типические (конституциональные) признаки юных спортсменов, к которым относятся: соматотип, уровень биологического созревания, динамика развития основных физических качеств и функций организма юного спортсмена в сенситивные периоды и др [23.]. Поэтому дифференциация оказывается крайне важным подходом в любой педагогической системе, в частности и в системе подготовки танцоров.

Цель дифференцированного подхода - преодоление однообразия в организации учебного процесса с учетом индивидуальных потребностей и особенностей обучаемых [40.]. Его игнорирование в тренировочном процессе может привести не только к уменьшению эффективности спортивной тренировки, снижению уровня спортивного мастерства,

сокращению спортивного долголетия, но и созданию условий для развития целого ряда патологических состояний и заболеваний [40.]

Таким образом, дифференцированный подход к общей и специальной физической подготовке танцоров является ключевым моментом на этапе начальной подготовки и внедрение его в тренировочный процесс может позволить создать благоприятные условия для развития потенциала молодых спортсменов и формирования качественной основы для дальнейшего профессионального роста в области танцев.

ГЛАВА 2 ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель и задачи исследования

Цель исследования: разработать содержание занятий ОФП и СФП танцоров на этапе начальной подготовки с применением дифференцированного подхода

Задачи исследования:

1. Выявить причины и виды травматизма спортсменов-танцоров, имеющих разряды I взрослый, КМС, МС
2. Охарактеризовать дифференцированный подход к ОФП и СФП спортсменов на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте
3. Выявить влияние экспериментального комплекса на общую и специальную физическую подготовленность

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 2.2.1. Анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов
- 2.2.2. Педагогическое наблюдение
- 2.2.3. Анкетирование
- 2.2.4. Метод экспертного оценивания
- 2.2.5. Контрольное тестирование ОФП и СФП
- 2.2.6. Педагогический эксперимент
- 2.2.7. Методы математико-статистической обработки данных

2.2.1. Анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов

Анализ литературных источников и документов позволило конкретизировать задачи настоящей работы, выбрать наиболее адекватные методы исследования и содержательно интерпретировать полученные данные.

Изучение литературных источников показало, что дифференцированный подход активно применяется в таких видах спорта, как гимнастика, плавание, футбол, но в бальных танцах такой тенденции не наблюдается. Были выявлены средства и методы, применяемые в ОФП и СФП на начальном этапе подготовки танцоров, а также наиболее распространённые причины и виды травм в данном виде спорта. Однако в доступной нам литературе мы не обнаружили соблюдение требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт» в отношении часов, выделяемых в программах на ОФП и СФП. Нами было проанализировано 45 литературных источников, из них 3 на иностранных языках.

2.2.2. Педагогическое наблюдение

С целью уточнения направлений исследований и выработки формулировок вопросов анкет, нами были проведены наблюдения за ОФП и СФП в танцевально-спортивных клубах, а также соревновательной деятельностью танцоров.

Первое наблюдение позволило выявить временное соотношение ОФП и СФП в тренировке, а также конкретизировать применяемые тренерами средства и методы. В ходе второго педагогического наблюдения было установлено,

что даже при высоком уровне технической подготовки танцоры подвержены травматизму, к тому же были выявлены наиболее уязвимые части опорно-двигательного аппарата.

Наблюдения проводились в период с сентябрь 2024 г. по октябрь 2024 г.

2.2.3. Анкетирование

Для сбора необходимой информации в исследовании было использовано анкетирование. В работе использовалась смешанная анкета, включающая как закрытые, так и открытые вопросы, что позволило получить как стандартизированные количественные данные, так и индивидуальные ответы респондентов. При конструировании анкеты был соблюден принцип чередования вопросов большой сложности с относительно лёгкими. Это способствовало лучшему взаимопониманию исследователя и респондентов. Анкетный опрос проводился по разработанной нами анкете и включал в себя 10 вопросов.

Исследование проводилось с сентября 2024 г. По октябрь 2024 г. В опросе приняли участие 33 респондента – девушки возрасте от 18 до 25 лет, имеющие разряды I взрослый, КМС или МС. Анкетные данные были подвергнуты статистической обработке. Возврат анкет при проведении опроса составил 100%. Эти факты позволяют говорить о заинтересованности респондентов и достаточно серьёзном отношении к решаемой проблеме, а значит в целом о высокой надёжности и достоверности полученной эмпирической информации.

2.2.4. Метод экспертного оценивания

Это способ получения информации, основанный на мнениях и суждениях наиболее компетентных людей в определенной области и по существу является разновидностью опроса. В данной работе применялся с целью определения количества и типов травм у спортсменов танцоров, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства. Состоял из нескольких этапов: [35.]

Экспертный опрос проводился по разработанной нами анкете экспертного опроса. Анкета включала в себя 11 вопросов. Применялись содержательные закрытые и полужакрытые вопросы, являющиеся по конструкции ответов поливариативными. В соответствии с требованиями к объёму выборки было опрошено 10 респондентов специалисты в области танцевального спорта:

- тренеры, спортсмены которых являются четвертьфиналистами, полуфиналистами или финалистами престижных соревнований (Чемпионат России, международные соревнования, Чемпионат мира);

Возврат анкет при проведении экспертного опроса составил 90%, несмотря на личный формат, один респондент отказался, возможные причины: отсутствие интереса к теме или уверенности в недостаточной компетентности.

2.2.5. Контрольное тестирование ОФП и СФП

Методы контрольного тестирования предполагали выполнение тестовых заданий и проб на максимально высокий результат. Оценивались нормы и пробы для определения уровня подготовленности спортсменов, а также степени развития мышц стабилизаторов. Для этого использовались

нормативы физической подготовки спортсменов в танцевальном спорте из федерального стандарта и два дополнительных теста:

- Тест Томаса
- Тест выпад с удержанием

Тест Томаса – это метод оценки гибкости и функционального состояния мышц бедра и тазобедренного сустава. Этот тест широко используется в физиотерапии, спортивной медицине и фитнесе для диагностики укорочения или напряжения мышц, а также для выявления ограничений в подвижности тазобедренного сустава. Он помогает определить, есть ли у спортсмена ограничения в подвижности, которые могут повлиять на технику выполнения упражнений или увеличить риск травм. С помощью данного теста можно выявить: [16.]

- Гибкость мышц-сгибателей бедра (подвздошно-поясничной мышцы и прямой мышцы бедра).
- Подвижность тазобедренного сустава.
- Наличие мышечного дисбаланса или укорочения мышц.

Оцениваются следующие мышцы: подвздошно-поясничная мышца — основная мышца-сгибатель бедра; прямая мышца бедра — часть четырехглавой мышцы бедра, которая также участвует в сгибании бедра; напрягатель широкой фасции бедра — мышца, которая может влиять на положение бедра; другие мышцы: тест может косвенно указывать на состояние ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра. [16.]

Для выполнения теста необходимо принять исходное положение лёжа на спине на жесткой поверхности (кушетка,

стол), ноги вытянуты, руки вдоль тела. Далее выполняющий тестирование сгибает одну ногу в коленном суставе и подтягивает её к груди, максимально прижимая бедро к животу. Это движение компенсирует поясничный лордоз (естественный изгиб позвоночника) и фиксирует таз в нейтральном положении. Вторая нога остаётся в неизменном положении.

Чтобы оценить результаты, необходимо обратить внимание на положение ноги, лежащей на поверхности. Если несколько исходов, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Интерпретация результатов теста Томаса

Оценка	Внешнее проявление	О чем говорит
Норма	Бедро лежит на поверхности, колено согнуто под углом 90 градусов	Нормальная длина и гибкость мышц-сгибателей бедра.
Отклонение от нормы	Бедро приподнимается над поверхностью.	Напряжение или укорочение подвздошно-поясничной мышцы.
	Колено не сгибается до 90 градусов, голень остается в вертикальном положении.	Напряжение или укорочение прямой мышцы бедра
	Бедро приподнимается, и колено не сгибается до 90 градусов	Комбинированное укорочение (укорочение как подвздошно-поясничной, так и прямой мышцы бедра)

Тест Выпад с удержанием.

Выпад с удержанием – это функциональный тест, который позволяет оценить:

- способность удерживать правильное положение колена под нагрузкой (стабильность коленного сустава);

- способность удерживать равновесие и контролировать движение стопы (стабильность голеностопного сустава);
- способность тела сохранять устойчивость в статическом положении (координационная устойчивость).

Также тест выполняется в статическом положении, что позволяет сосредоточиться на качестве выполнения и выявить возможные дисбалансы или слабости. [5.]

Для выполнения теста необходимо принять исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс либо вперёд для баланса. Из этого положения сделать шаг вперёд одной ногой. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы при опускании колено задней ноги почти касалось пола. Передняя нога сгибается в колене под углом примерно 90 градусов, задняя нога опирается на носок.

Удерживать положение в нижней точке выпада (бедро передней ноги параллельно полу). Засекается время, сколько спортсмен может удерживать положение.

Проводящий тестирование контролирует следующие факторы: дрожь ноги; смещение колена внутрь (вальгусное положение) или наружу (варусное положение); болевые ощущения или дискомфорт в колене или голеностопе; общая устойчивость положения тела.

С помощью данного теста появляется возможность выявить слабости мышц, связок или суставов, что позволит, оценить риск травм колена или голеностопа. Оценка результатов представлена ниже в таблице 6.

Таблица 6 – Интерпретация результатов теста удержание в выпаде

Оценка	Внешнее проявление	О чем говорит
--------	--------------------	---------------

1	2	3
Норма	Колено остается над пяткой, без смещений. Стопа устойчива, без подворачиваний. Тело сохраняет равновесие без дрожи.	Развитый опорно-двигательный аппарат без отклонений
Отклонение от нормы	Смещение колена внутрь	Может указывать на слабость медиальной широкой мышцы бедра или дисбаланс в работе мышц бедра
	Смещение колена наружу.	Может быть связано с напряжением или слабостью латеральных мышц

1	2	3
	Подворачивание стопы	Указывает на слабость мышц голени или нестабильность голеностопного сустава.
	Дрожь или потеря равновесия	Свидетельствует о слабости мышц кора или недостаточной проприоцепции.

Нормативы, предлагаемые в федеральном стандарте, подразделяются на ОФП и СФП. ОФП включала следующие тесты:

- Бег на 30 м;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

Нормативы СФП:

- Отведение рук назад. Исходное положение стойка, ноги вместе, руки вверх, в замке;
- Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения;
- Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение;

2.2.6. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это метод исследования, который предполагает научно поставленный опыт изменения педагогического процесса в точно контролируемых условиях. Направлен не только на констатацию существующих педагогических явлений, но и на целенаправленное изменение учебно-воспитательного процесса с целью проверки гипотезы, апробации новых методик и выявления причинно-следственных связей в педагогической деятельности. [35.]

Смысл данного эксперимента заключался во внедрении дифференцированного комплекса ОФП и СФП с акцентом на укрепление мышц стабилизаторов. Включал в себя упражнения на баланс, упражнения на балансировочных подушках и балансировочных дисках для последующей оценки влияния данных тренировок на уровень развития мышц стабилизаторов и профилактики травматизма.

В начале эксперимента были проведены функциональные тестирования, состоящие из следующих проб и тестов:

- Тестирование из федерального стандарта по виду спорта «танцевальный спорт» для спортсменов на этапе начальной подготовки
- Тест Томаса

- Выпад с удержанием

В тестированиях приняли участие 15 девочек в возрасте от 7 до 10 лет, находящиеся на начальном этапе подготовки в танцевально-спортивном клубе «Вельвет».

Тренировка с дифференциацией ОФП и СФП проводилась 3 раза в неделю по 55 минут, где на ОФП выделялось 35 минут, на СФП – 20 минут от общего времени.

Срок реализации тренировочной программы 4 месяца. В начале эксперимента проводились тестирования, для определения уровня физической подготовленности спортсменов. На протяжении четырёх месяцев внедрения в тренировочный процесс экспериментальной программы испытуемые принимали участие в занятиях ОФП и СФП с использованием балансировочных подушек и балансировочных дисков. В конце эксперимента проводилось повторное контрольное тестирование с целью выявления эффекта от предложенной тренировочной программы, получение обратной связи от спортсменов по итогам её реализации.

Методы математико-статистической обработки данных позволили определить различия до и после проведения педагогического эксперимента. Результаты проведённого эксперимента были проанализированы и на основе полученных данных были сделаны выводы

2.2.6. Методы математико-статистической обработки данных

Математико-статистическая обработка экспериментальных данных проводилась традиционными методами, принятыми в педагогических исследованиях – с

помощью программы Microsoft Excel на персональном компьютере.

Статистическая обработка данных включала в себя такие показатели, как: n – объем выборки; среднее арифметическое ($\bar{X}$) – сумма значений всех вариантов выборки, деленное на объем выборки; δ – среднее квадратичное отклонение; t – критерий Стьюдента; p – уровень значимости по критерию Стьюдента.

Достоверность различий между показателями оценивалась с помощью t -критерия Стьюдента, при $t_{кр} = 2,048$.

С помощью использования методов математико-статистической обработки данных были обоснованы выводы педагогического эксперимента на основе качественных изменений, произошедших после апробирования профилактической программы.

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «Вельвет» в период с сентября 2024 по апрель 2025

В эксперименте принимали участие 15 девочек на начальном этапе подготовки в возрасте от 7 до 10 лет. Исследование проводилось в три этапа

На первом этапе исследования (сентябрь 2024 г.- октябрь 2024 г.) проводился анализ научно-методической литературы по изучаемой теме, с помощью анкетирования были выявлены наиболее распространённые травмы в танцевальном спорте. Метод экспертных оценок, в котором приняло участие 25 экспертов, позволил выявить актуальную степень важности для

тренеров использование средств ОФП и СФП в тренировочном процессе спортсменов.

На втором этапе исследования (ноябрь 2024 г. – февраль 2025 г.) проводился основной педагогический эксперимент

На третьем этапе исследования (март 2025 г.- апрель 2025г) проводилась статистическая обработка полученных в ходе эксперимента данных. На основе выявленных результатов были подготовлены рекомендации по дальнейшему внедрению в ОФП и СФП танцоров балансировочных подушек, балансировочных дисках и дифференцированного подхода для спортсменов на этапе начальной подготовки. Оформлены графические изображения и список литературы для выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОФП И СФП ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Результаты выявления причин и видов травматизма спортсменов-танцоров, имеющих разряды I взрослый, КМС и МС

Анализ научно-методической литературы позволил установить, что растяжения связок и мышц составляют основную долю травм в танцевальном спорте. Согласно исследованиям, около 65-70% всех повреждений у танцоров связаны с микроразрывами связочного аппарата, особенно в области голеностопного (42% случаев) и коленного суставов (23%). Это объясняется высокой ударной нагрузкой при приземлениях после прыжков, а также необходимостью выполнения сложно-координационных движений в условиях неустойчивого равновесия. [39.]

Также отмечается, что у танцоров с гипермобильностью суставов (что характерно для 30-40% профессионалов) риск растяжений возрастает в 1,5-2 раза из-за сниженной стабилизации, а у спортсменов уровня МС частота хронических микротравм (тендиниты, бурситы) достигает 50%, что связано с кумулятивным эффектом перегрузок. [49., 50., 51..]

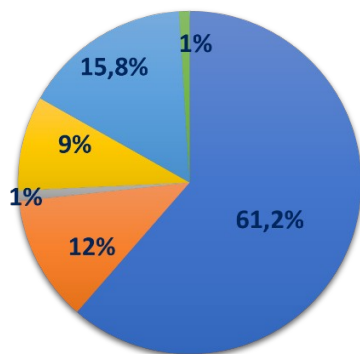
Результаты анкетирования девушек-танцоров (N=33), показали, что среди спортсменов, имеющих I взрослый разряд



(n=15) распространенность травм - составляет 86,7% (13 человек); КМС (n=12) - 91,7% (11 человек) и МС (n=6) - 100% (6 человек). Результаты представлены ниже на рисунке 1.

Рисунок 1 – Виды травматизма в танцевальном спорте

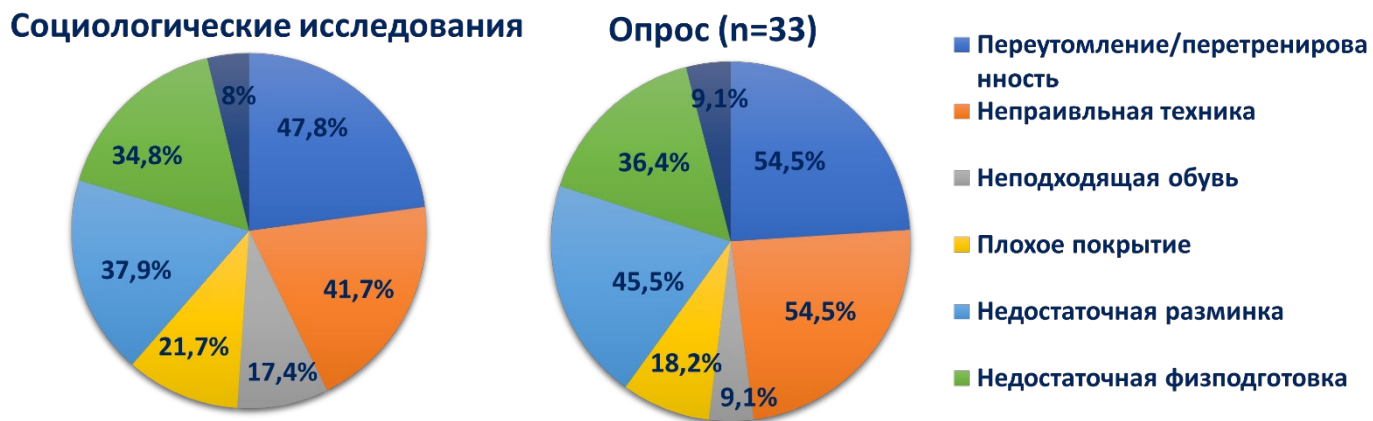
Социологические исследования



Наиболее распространённой травмой по данным опроса и информации из научной литературы, является растяжение связок и мышц и составляет 47,1%, к остальным травмам относятся – переломы/трещины костей – 17,7% вывихи/подвывихи суставов – 11,8%, хронические воспаления – 11,8%, сотрясения/ушибы головы – 5,9% и другие виды травм – 5,9%. Ниже на рисунке наглядно продемонстрирована статистика травматизма.

По мнению респондентов наиболее распространёнными причинами, способствующими травматизму: переутомление/перетренированность и неправильная техника выполнения элементов – 54,5% (18 человек), недостаточная физическая готовность – 36,4% (12 человек) (рисунок 2).

Рисунок 2 – Причины травматизма в танцевальном спорте



Таким образом наблюдается прямая зависимость между уровнем мастерства и частотой травм, чем выше уровень, тем выше риск получения травм – от 86,7% у I разряда до 100% у МС. Пик травматизма приходится на возраст 18-23 года (81,9% всех случаев)

Ниже представлена таблица, показывающая статистические данные травматизма по зонам тела у танцоров бальников, которые были выявлены в процессе педагогического наблюдения на соревнованиях.

Таблица 7 – Распределение травм по зонам тела у танцоров бальников

Уровень подготовки	Общее кол-во травм	Спина (поясница)	Бедра	Колени	Голеностопы
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
III-II разряд	9 травм (100%)	2 чел. (22,2%)	1 чел. (11,1%)	3 чел. (33,3%)	3 чел. (33,3%)
I разряд	11 травм (100%)	2 чел. (18,2%)	2 чел. (18,2%)	4 чел. (36,4%)	3 чел. (27,3%)
КМС-МС	7 травм (100%)	2 чел. (28,6%)	1 чел. (14,3%)	3 чел. (42,9%)	1 чел. (14,3%)

Анализ распределения травм по зонам тела у танцоров разной квалификации позволяет выявить характерные закономерности и наиболее уязвимые участки опорно-двигательного аппарата на каждом этапе спортивного совершенствования. Так у танцоров III-II разрядов зафиксировано 9 травм, что составляет 100% в данной категории. Наибольшее количество повреждений приходится на коленные суставы (33,3%) и голеностопы (33,3%), что объясняется недостаточно развитой техникой движений и слабой подготовкой связочного аппарата у начинающих спортсменов. Травмы поясницы встречаются у 22,2% танцоров этой группы, а повреждения бедер - у 11,1%.

С повышением уровня мастерства до I разряда общее количество травм увеличивается до 11 случаев. При этом сохраняется лидерство коленных суставов по частоте повреждений (36,4%), однако отмечается рост травматизма бедер (18,2%) при некотором снижении повреждений голеностопов (27,3%) и поясницы (18,2%). Такая динамика может быть связана с увеличением сложности выполняемых элементов и интенсивности тренировочного процесса.

Наиболее опытные танцоры – кандидаты в мастера спорта и мастера спорта (КМС-МС) – демонстрируют несколько иную картину травматизма. При общем количестве 7 травм у них резко возрастает процент повреждений коленей (42,9%), что обусловлено экстремальными нагрузками при выполнении сложных технических элементов. Одновременно увеличивается частота травм поясницы (28,6%). При этом травмы голеностопов встречаются значительно реже (14,3%), что

свидетельствует о хорошей адаптации связочного аппарата к нагрузкам у высококвалифицированных танцоров.

Таким образом коленный сустав остается наиболее уязвимой зоной на всех уровнях подготовки, причем риск травм возрастает пропорционально спортивной квалификации. Во-вторых, с ростом мастерства изменяется структура травматизма: у начинающих преобладают повреждения голеностопов, у спортсменов среднего уровня - бедер, а у мастеров - поясницы. В-третьих, общее количество травм достигает пика на этапе I разряда, что требует особого внимания к профилактическим мероприятиям именно в этот период спортивной карьеры. В ходе педагогического наблюдения на соревнованиях была выявлена статистика травм по зонам тела, представленная в таблице 8.

Таблица 8 - Статистика травм по зонам тела у бальных танцоров

Уровень подготовки	Спина (поясница)	Бедра	Колени	Голеностопы
III-II разряд (33,3% травм)	22,2% Мышечные спазмы; Перенапряжение от неправильной осанки	11,1% Растяжения приводящих мышц; Ушибы при падениях	33,3% Ушибы; Тендинит креостобразных связок	33,3% Растяжения связок Ушибы лодыжек Деформации плюсны
I разряд (40,7% травм)	18,2% Протрузии дисков Мышечные зажимы	18,2% Растяжения приводящих мышц Ушибы при падениях	36,4% Тендинит креостобразных связок Тендинит надколенника	27,3% Хроническая нестабильность Растяжения связок Ушибы лодыжек
КМС-МС	28,6%	14,3%	42,9%	14,3%

(25,9 % травм)	Грыжи поясничног о отдела Протрузии дисков Мышечные зажимы	Надрыв подвздош но- пояснично й мышцы Растяжен ия приводящ их мышц Ушибы при падениях	Ушибы Тендинит крестоо бразных связок Тендинит надколен ника	Тендинит ахилла Хроническая нестабильност ь Растяжения связок Ушибы лодыжек
-------------------	--	--	---	---

Танцоры начального уровня подготовки чаще всего сталкиваются с травмами коленей и голеностопов (по 33,3%). В поясничном отделе преобладают мышечные спазмы и перенапряжение, вызванные неправильной осанкой (22,2%). Травмы бедер (11,1%) преимущественно представлены растяжениями приводящих мышц и ушибами при падениях. Для коленных суставов характерны ушибы и тендинит крестообразных связок, в то время как голеностопы страдают от растяжений связок, ушибов лодыжек и деформаций плюсны. Такая картина отражает недостаточную техническую подготовку и слабую адаптацию опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

I разряд (40,7% от общего травматизма). На этом уровне отмечается пик травматизма. Хотя процент повреждений поясницы снижается до 18,2%, их характер становится более серьезным – появляются протрузии дисков и мышечные зажимы. Травмы бедер (18,2%) сохраняют прежнюю структуру. Колени (36,4%) теперь страдают не только от ушибов, но и от тендинита надколенника. Голеностопы (27,3%) демонстрируют развитие хронической нестабильности на фоне продолжающихся растяжений и ушибов. Увеличение

травматизма связано с ростом интенсивности тренировок и сложности выполняемых элементов.

У мастеров спорта картина травматизма существенно меняется. Резко возрастает процент повреждений поясницы (28,6%), причем теперь это серьезные патологии - грыжи и протрузии дисков. Травмы бедер (14,3%) включают опасные надрывы подвздошно-поясничной мышцы. Колени (42,9%) остаются самой проблемной зоной с преобладанием различных форм тендинита. Для голеностопов (14,3%) характерно появление тендинита ахиллова сухожилия на фоне сохраняющихся проблем. Такая структура травм отражает экстремальные нагрузки, характерные для высокого уровня мастерства.

Полученные данные подчеркивают, что даже у технически подготовленных танцоров травматизм во многом обусловлен физиологическими ограничениями (недостаточная сила стабилизаторов) и кумулятивным эффектом нагрузок. Это требует пересмотра подходов к физической подготовке, сместив акцент не только на технику, но и на системное развитие мышечного корсета.

Помимо факта применения дифференцированного подхода на уровень травматизма могут повлиять упражнения, направленные на развитие мышц, стабилизирующих тело. В спортивной практике травматизм частично обусловлен недостаточным развитием мышц-стабилизаторов, что особенно актуально для двигательной деятельности, связанной с высокой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, включая танцы.

Стабилизирующая функция мышц играет ключевую роль в поддержании равновесия и контроле движений, что напрямую

влияет на снижение риска травм. Подтверждение данного высказывания можно найти в исследованиях, проводимых в различных видах спорта, где целенаправленная тренировка мышц-стабилизаторов демонстрирует выраженный профилактический эффект. [42.]

Анатомически мышцы-стабилизаторы (или «мышцы кора») представляют собой комплекс глубоких мышц, включающих косые и поперечную мышцы живота, прямую мышцу бедра, ягодичные мышцы, а также мышцы задней поверхности бедра. Их основная функция заключается в создании прочной основы вокруг позвоночника и обеспечении биомеханической стабильности центра тяжести тела. Как показывают исследования, слабость этого мышечного комплекса приводит к целому ряду негативных последствий: повышению риска травматизма (до 40% у танцоров старших разрядов); нарушению биомеханики движений; неэффективному восстановлению основных рабочих мышц.

Особую значимость развитие мышц-стабилизаторов приобретает на начальных этапах подготовки. Весомое значение оказывает увеличение продолжительности их включения в работу, что способствует улучшению межмышечной координации и снижению компенсаторных перегрузок. [43.]. Развитие стабильности корпуса не только повышает спортивные результаты, но и снижает частоту травм за счет более рационального распределения нагрузки. [13., Развитие мышц-стабилизаторов у девушек 18-25 лет, занимающихся силовым фитнесом].

Эффективная методика развития мышц-стабилизаторов должна включать упражнения на нестабильных поверхностях,

комплексы, сочетающие статическую и динамическую нагрузку, а также тренировки, направленные на улучшение межмышечной координации. [47.] Такой подход способствует формированию «мышечного корсета», защищающего суставы и связки от перегрузок. Особенно показателен пример фигурного катания – вида спорта, близкого к танцам по биомеханике движений. [47.,] Исследование Холода М. А. выявило прямую зависимость между уровнем развития мышц кора и устойчивостью к травмам, особенно в области поясницы и коленных суставов.

Таким образом, анализ научной литературы позволяет утверждать, что целенаправленная тренировка мышц-стабилизаторов с акцентом на увеличение продолжительности их включения в работу является эффективным средством снижения травматизма. Развитые мышцы кора позволяют не только осваивать технику движений с меньшими энергозатратами, но и предотвращать типичные травмы такие как растяжения и вывихи.

3.2 Теоретическое и методическое обоснование дифференцированного подхода к ОФП и СФП спортсменов на начальном этапе подготовки в танцевальном спорте

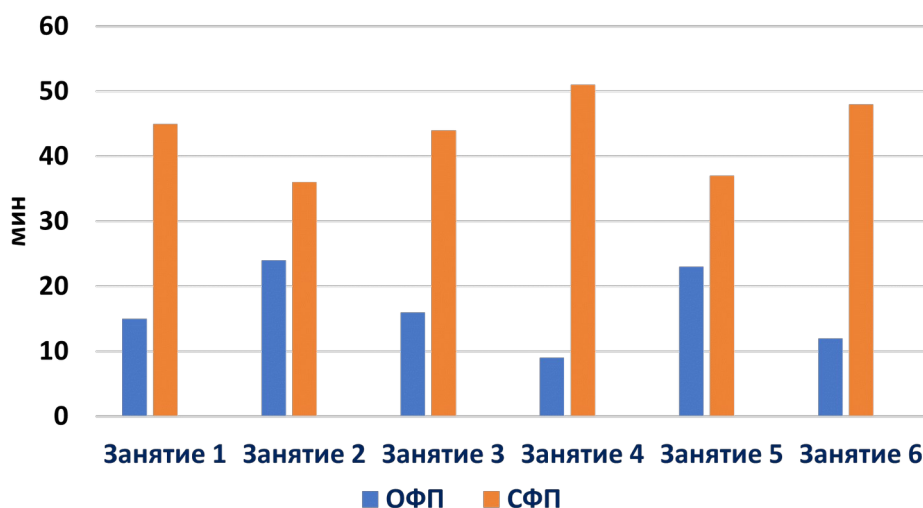
Как показано в разделе исследования 3.1, проблема травматизма в танцевальном спорте на этапах спортивной квалификации и высшего спортивного мастерства носит системный характер. Анализ научно-методической литературы и результат анкетирования спортсменов, доказывают необходимость внедрения дифференцированного подхода к

ОФП и СФП уже на начальном этапе подготовки. Такой подход позволяет:

- Адаптировать нагрузку под индивидуальные возможности спортсмена
- Постепенно развивать профессионально важные физические качества
- Минимизировать риск травм за счёт плавного прогресса [49.,51.]

В рамках экспериментального исследования был разработан и апробирован дифференцированный комплекс к ОФП и СФП для девочек 7-10 лет ($n=15$), занимающихся танцевальным спортом. Программа строилась в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» и на основе педагогического наблюдения, по итогам которого было определено, что в танцевальном спорте в тренировках количество СФП превышает ОФП. (Рисунок 3)

Рисунок 3 – Соотношение ОФП и СФП в минутах на тренировках



На данном рисунке визуальное представлено значительное превышение СФП на тренировках на начальном этапе

подготовки. Данные диаграммы противоречат требованиям федерального стандарта, которые требуют следующее процентное соотношение в годовом плане тренировок. Ниже представлена диаграмма, которая демонстрирует требования ФССП по виду спорта «танцевальный спорт» распределения видов деятельности на год на этапе начальной подготовки по часам (Рисунок 4)

Рисунок 4 – Распределение часов на год



Диаграмма показывает четкую специализацию тренировочного процесса. Основной акцент (44%) делается на техническую подготовку, что соответствует ключевым требованиям дисциплины – отработке точности движений, чистоты исполнения фигур и совершенствованию парной техники. Физическая подготовка занимает значительную часть программы (46% суммарно), включая как общую (30% ОФП), так и специальную (16% СФП) составляющие, что обеспечивает развитие необходимых для танцора качеств: выносливости, гибкости, силы и скоростных способностей, взрывной мощности для толчковых движений, а также координации и её составных элементов

Тактическая подготовка (6%) имеет относительно небольшой объем, поскольку в танцевальном спорте она сводится преимущественно к распределению сил во время турниров и адаптации к условиям соревнований. Медицинский контроль и соревновательная деятельность занимают по 2% от общего времени, что отражает профилактическую направленность подготовки и особенность календаря соревнований в этом виде спорта.

Благодаря этим данным была разработана следующая структура: продолжительность занятий составляла 55 минут, из которых 35 минут выделялось на ОФП и 20 на СФП, подготовительную часть. Занятия проводились 3 раза в неделю.

В качестве общих упражнений (для всех уровней) выступали следующие: ходьба на носках/пятках (1 мин). Легкий бег с подниманием колен (2 мин). Круговые движения руками, наклоны, вращения тазом (2 мин). Прыжки на месте (1 мин). Растяжка икр, бедер (1 мин)

Основная часть включает себя упражнения на развитие координации, продолжительность 20 минут, а также упражнение на развитие скоростных, силовых способностей, выносливости и гибкости – по 7 минут на каждое качество. В приложении Б представлена таблица с примерными упражнениями экспериментального комплекса ОФП и СФП.

Последовательность упражнений в тренировочном комплексе основывается на принципах теории и методики физической культуры. Предложенная структура тренировки учитывает физиологические закономерности развития физических качеств и особенности работы нервной системы. [27.]

Занятие включает подготовительную часть, которая обеспечивает постепенное введение организма в состояние оперативной готовности и создаёт оптимальную возбудимость центральной нервной системы.

Размещение упражнений на координацию в начале основной части обусловлено требованием максимальной свежести нервной системы для выполнения сложно-координационных движений, поэтому развитие

координационных способностей должно предшествовать другим видам нагрузки.

Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, следуют после координационных в связи с тем, что для их развития необходимо отсутствие утомления для максимально эффективного развития.

Переход к силовым упражнениям обусловлен тем, что силовая нагрузка средней интенсивности может успешно выполняться после скоростной работы. Включение упражнений на общую выносливость после развития основных физических качеств объясняется их комплексным воздействием на организм и способностью выполнять их при некотором уровне утомления. [27.]

В заключительной части стоят упражнениями на гибкость. Анализ литературных источников позволил выяснить, что упражнения в растягивании оказывают повышенную эффективность в разогретом состоянии мышц и целесообразность ее выполнения в заключительной части занятия.

Такая последовательность учитывает принцип положительного переноса физических качеств, минимизирует риск травматизма и обеспечивает оптимальное восстановление между различными видами нагрузки.

3.3 Анализ результатов влияния экспериментального комплекса ОФП и СФП на спортсменов-танцоров

Для определения физической подготовленности занимающихся использовались контрольные нормативы, предложенные федеральным стандартом для этапа начальной

подготовки, а также добавлены 2 теста – Тест томаса и Тест «удержание в выпаде» и как показали исследования, время удержания правильной позиции в выпаде коррелирует с уровнем развития глубоких стабилизирующих мышц. [5.]

Методом математико-статистической обработки данных было выявлено, что по всем тестам на определение уровня общей физической подготовленности наблюдаются положительная динамика недостоверного характера. Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Динамика результатов контрольного тестирования ОФП

Тест	n=15		t	P
	$\bar{X} \pm \sigma$			
	До	После		
1	2	3	4	5
Бег на 30 м (с)	7,6 ± 0,9	7,2 ± 0,9	1,37	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол в мин)	3,1 ± 0,9	3,9 ± 1,4	1,98	>0,05
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	9,1 ± 3,04	10,3 ± 2,8	2,03	>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	101,1 ± 8,1	102,9 ± 6,5	1,82	>0,05

Наибольший прогресс наблюдается в показателе силовой выносливости – количество отжиманий увеличилось с $3,1 \pm 0,9$ до $3,9 \pm 1,4$. Гибкость улучшилась на с $9,1 \pm 3,04$ см до $10,3 \pm 2,8$ см в тесте на наклон вперед, приближаясь к пограничным значениям статистической значимости. Скоростные качества, измеряемые в беге на 30 метров, показали умеренный рост с $7,6 \pm 0,9$ сек до $7,2 \pm 0,9$ сек, в то время как взрывная сила

(прыжок в длину с места) улучшилась минимально – всего с $101,1 \pm 8,1$ см до $102,9 \pm 6,5$ см.

Что касается тестов СФП, результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Динамика результатов контрольного тестирования СФП

Тест	n=15		t	P
	$\bar{X} \pm \sigma$			
	До	После		
Отведение рук назад (градусы)	32,4±5,5	33,7 ± 4,8	1,53	>0,05
Равновесие на одной ноге (с)	61,9±46,5	70,6 ± 47,7	3,46	<0,05
Поднимание туловища из положения лёжа (кол)	6,1± 4,8	8,5± 4,6	2,95	<0,05
Тест Томаса (градусы)	18,1 ± 6,6	15,9 ± 5,8	2,24	<0,05
Тест «удержание положения выпад» (с)	45,2 ± 33,9	52,1 ± 32,4	3,30	<0,05

В тестах специальной физической подготовленности выявлены достоверные улучшения в показателях равновесия, силовой выносливости мышц кора и стабилизации таза. Наиболее значимые улучшения ($p < 0,05$) наблюдаются в показателях, непосредственно связанных с танцевальной техникой: время удержания равновесия на одной ноге увеличилось с $61,9 \pm 46,5$ до $70,6 \pm 47,7$ секунд ($p < 0,05$), что свидетельствует о развитии статической координации; силовая выносливость мышц брюшного пресса улучшилась с $6,1 \pm 4,8$ до $8,5 \pm 4,6$ подъемов, ($p < 0,05$); показатели теста Томаса уменьшились с $18,1 \pm 6,6$ до $15,9 \pm 5,8$ ($p < 0,05$), что указывает на снижение напряжения подвздошно-поясничной мышцы; время

удержания позиции выпада возросло с $45,2 \pm 33,9$ до $52,1 \pm 32,4$ секунд ($p < 0,05$), демонстрируя улучшение динамической стабильности. Единственный показатель, не достигший статистической значимости ($p > 0,05$) – амплитуда отведения рук назад, увеличившаяся с $32,4 \pm 5,5$ до $33,7 \pm 4,8$, что может быть связано с недостаточным акцентом на развитие подвижности плечевого пояса в тренировочной программе.

Особого внимания заслуживает высокий разброс результатов (большие значения стандартного отклонения) в тестах на равновесие и удержание позиции выпада, что характерно для групп начальной подготовки и отражает существенные индивидуальные различия в уровне координационных способностей. Полученные данные убедительно подтверждают эффективность тренировочного процесса в развитии специфических для танцевального спорта качеств – статической и динамической устойчивости, силовой выносливости корпуса и эластичности мышц бедра.

Таким образом, экспериментальный комплекс оказал положительное влияние на развитие специальных физических качеств, в частности на стабилизацию корпуса и подвижность тазобедренных суставов, что подтверждается достоверными изменениями в тестах СФП. В то же время показатели общей физической подготовленности улучшились, но не достигли уровня статистической значимости.

3.4 Материально- техническое обеспечение дифференцированного подхода к ОФП и СФП танцоров

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» говорится о необходимости материально-технического обеспечения физической культуры,

в том числе обеспечения соответствующими объектами и сооружениями.

Современные требования к подготовке танцоров, установленные федеральным стандартом вида спорта «танцевальный спорт», предусматривают необходимость специализированного материально-технического оснащения. СТК «Вельвет» базируется на комплексном материально-техническом обеспечении, соответствующем требованиям федерального стандарта танцевального спорта.

Центр располагает специализированными помещениями, оборудованными с учетом специфики хореографической подготовки. Материально-техническая база СТК «Вельвет» для подготовки танцоров соответствует требованиям Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14. Основной тренировочный зал площадью 165 м² оборудован профессиональным паркетным покрытием, обеспечивающим необходимые условия для занятий. По периметру зала установлены зеркала высотой 2,5 м, позволяющие осуществлять визуальный контроль за техникой исполнения. Для организации учебного процесса имеются мобильные хореографические станки, комплект гимнастических ковриков, балансировочных подушек и дисков, утяжелителей и другой специализированный инвентарь, соответствующий федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Безопасность тренировочного процесса обеспечивается соблюдением установленных правил поведения и техники

безопасности. Согласно требованиям СанПиН, перед началом занятий все учащиеся обязаны пройти инструктаж по технике безопасности, ознакомиться с правилами пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Вход в зал разрешен только в чистой сменной обуви с нескользящей подошвой или танцевальных туфлях, верхняя одежда должна быть оставлена в раздевалке. Во время тренировок запрещается пользоваться мобильными устройствами, жевать жвачку, принимать пищу. Особое внимание уделяется правильному распределению занимающихся в зале – при выполнении движений с перемещением необходимо соблюдать безопасную дистанцию между танцорами, избегать резких неконтролируемых движений, которые могут привести к столкновению.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте», все занимающиеся обязаны иметь медицинский допуск к занятиям. Тренерский состав следит за состоянием здоровья подопечных, при первых признаках недомогания (головокружение, тошнота, повышенное сердцебиение) тренировка немедленно прекращается. В зале оборудована зона с питьевой водой, которой можно воспользоваться при необходимости.

Особые требования предъявляются к санитарному состоянию помещений - согласно СанПиН проводится ежедневная влажная уборка с применением разрешенных моющих средств, регулярное проветривание, дезинфекция наиболее используемых поверхностей. Все спортивное оборудование и инвентарь хранится в специально отведенных местах, перед началом занятий проверяется его исправность и безопасность использования.

Для обеспечения пожарной безопасности в зале имеются огнетушители, обозначены пути эвакуации, запрещено загромождать проходы спортивным инвентарем. В случае возникновения чрезвычайной ситуации действует план эвакуации, с которым ознакомлен весь тренерский состав. Ответственность за соблюдение правил техники безопасности возлагается как на преподавателей, так и на самих занимающихся, что способствует созданию безопасной среды для эффективного тренировочного процесса.

Материально-техническая база СТК «Вельвет» создает оптимальные условия для профессиональной подготовки танцоров. Наличие современного инвентаря, специализированного покрытия и строгий контроль безопасности позволяют минимизировать риски травматизма и повысить эффективность тренировочного процесса.

ВЫВОДЫ

1. Проведенный анализ причин и видов травматизма у танцоров разной квалификации позволил установить, что основную долю повреждений составляют растяжения связок и мышц, особенно в области голеностопного и коленного суставов, что согласуется с данными научных исследований. Выявлено, что 86,7% травм наблюдается у танцоров I разряда до 100% у МС, при этом пик травматизма приходится на возраст 18–23 года. Ключевыми причинами являются слабость мышц-стабилизаторов, хронической нестабильности голеностопов и мышечных зажимах, а также внешние факторы — переутомление и недостаточная физическая готовность

2. Как показал анализ научно-методической литературы, дифференцированный подход успешно применяется в различных видах спорта, демонстрируя эффективность в профилактике травматизма. Теоретическое и методическое обоснование дифференцированного подхода к ОФП и СФП танцоров на начальном этапе подготовки подтверждает необходимость целенаправленного применения данного подхода с акцентом на укрепление мышц-стабилизаторов как ключевого фактора профилактики травматизма и повышения спортивных результатов.

3. Результаты апробации экспериментального комплекса ОФП и СФП для девочек 7–10 лет показали выраженную положительную динамику в развитии специальных физических качеств при менее значительном прогрессе в показателях общей физической подготовленности. Полученные результаты подтверждают, что разработанный комплекс наиболее эффективен для решения специфических задач танцевального

спорта — развития стабилизации, координации, в то время как для комплексного улучшения общефизических качеств требуется увеличение продолжительности тренировочного воздействия.

Исследование демонстрирует положительные результаты на этапе начальной подготовки, в связи с этим можно рекомендовать внедрять в тренировочный процесс схожие комплексы, которые будут применяться на разных этапах спортивной подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Академия» // М.: Издательский центр ISBN 978-5-4468-0347-4 (11-е издание, переработанное и дополненное). - 2014. - С. 608. - Текст: электронный.

2. Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 18–19 мая 2023 г. / под науч. ред. М. О. Аксенова, С. И. Филимоновой. - Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2023. - 1182 с. - ISBN 978-5-7307-2044-2. - Текст: непосредственный. - С.827-831

3. Банку, Т. А., Лятанская Е. О. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ХОРЕОГРАФИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ 6-7 ЛЕТ //Физическая культура и спорт в современном обществе. - 2019. - С. 33-38.

4. Баранов, В.А. Теоретические основы дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов / Баранов В.А. - Текст :

непосредственный // Социально-экономические явления и процессы – 2020. - № 3-4 – С. 228-430

5. Баскакова, Д. В. Совершенствование подготовки квалифицированных пловцов на основе использования функциональной оценки движений //Актуальные вопросы теории и практики подготовки спортивных резервов. – 2021. – С. 5-11.

6. Галеев, А.Р. Влияние средств общей физической подготовки на показатель спортивной формы у детей, занимающихся танцевальным спортом/ А.Р Галеев, А.А. Косарев, Е.В. Косарёва. - Текст: электронный // «Мир науки. - 2018. - №5. - С. 1-6. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sredstv-obschey-fizicheskoy-podgotovki-na-pokazatel-sportivnoy-formy-u-detey-zanimayuschih-sya-tantsevalnym-sportom/viewer> (дата обращения: 25.05.2024).

7. Галеев, А.Р. Травматизм в танцевальном спорте/ Галеев А.Р. - Текст: непосредственный //Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 7 февраля 2020 года). Ч. II / Отв. ред. А.В. Коричко. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2020. С. 191-192.

8. Григорьев П. А., Семёнова Г. И. Тренировка мышц осевой мускулатуры (core) как средство начальной подготовки в фитнесе и спорте //Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №. 57-10. – С. 126-134.

9. Григорьев, П. А., Семёнова Г. И. Тренировка мышц осевой мускулатуры (core) как средство начальной подготовки

в фитнесе и спорте //Проблемы современного педагогического образования. - 2017. - №. 57-10. - С. 126-134.

10. Губа, В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. // М.: Спорт ISBN 978-5-906839-64-3 (2-е издание, переработанное. - 2016. - С. 320. - Текст: электронный

11. Губа, В.П., Шестаков М.М. Современные методы исследования в спорте. // М.: Спорт. - 2016. - С. 320. - Текст: электронный.

12. Делавье, Ф. Анатомия упражнений: «Анатомия упражнений» / Ф. Делавье. — М.: Практика, 2016. — 192 с. - Текст: электронный.

13. Дьяков И. А., Павлов П. В. Применение упражнений для тренировки мышцы-стабилизаторов в подготовке лыжников-гонщиков //Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта. - 2020. - С. 67-71.

14. Елагина, Н. Л., Скиридова, А.С. Особенности обучающихся среднего школьного возраста и их учёт при повышении уровня физической подготовленности/ Н.Л. Елагина, А. С. Скиридова - Текст: непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования в России: монография /. - Вологда: ВГУ, 2018. - С. 26-80.

15. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2007 г. - Ст. 32 с изм. и допол. в ред. от 30.04.2021.

16. Звягина, М. И., Бирюкова, Н. В. Травмы коленного сустава, встречающиеся у спортсменов в танцевальном спорте //Студенческий форум. - 2021. - С. 7.

17. Значение развития физических качеств у юных спортсменов вида спорта танцевальный спорт/ Ронь, И.Н, Подлесных В.Д., Якубовская, П.Р. [и др.]. - Текст: электронный // The scientific heritage. - 2021. - №81. - С. 47-49. - URL: (cyberleninka.ru) (дата обращения: 16.05.2024).

18. Зыкова, П. И. Комплексная реабилитация контрактуры коленных суставов после эндопротезирования //Science Time. - 2020. - №. 5 (77). - С. 67-71.

19. История, современность и инновации в спортивной науке: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (02-03 ноября 2023 года) / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научноисследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. - СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2023. - 450 с. - С. 291- 294.

20. Калинина, В. В., Хмырова С. А. Упражнения направленные на развитие координации на занятиях различными видами физической культуры в вузе //ББК 75 Р 68. - 2021. - С. 11. - Текст: электронный.

21. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки/ Квашук П.В. - Текст : непосредственный // Вестник спортивной науки - 2021 - № 3- С. 32-34

22. Клевцов, К.Г. Содержание непосредственной подготовки к соревнованиям танцоров 12-13 лет/ К.Г. Клевцов - Текст : непосредственный // Физкультурное образование Сибири /Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: СГУФКиС, 2020. - С.93-96.

23. Кузнецова, А.В. Развитие мышечного корсета у юных спортсменов. // М.: Академия. - 2022. - С. 195

24. Куклина, А.В. Подростковый кризис как одна из характеристик подросткового возраста / Куклина А.В. - Текст: непосредственный // III Всероссийская научно-практическая конференция студентов, магистрантов, аспирантов и молодых учёных г. Хабаровск – 2016 – С. 131-136

25. Лисицкая, Т.С., Новикова Л.А. Художественная гимнастика: Учебник М.: Человек. - 3-е изд. - исправленное ISBN 978-5-906131-64-5: 2015. - 480 с. - Текст: непосредственный.

26. Марченкова, А. И. Педагогический аспект профилактики травматизма исполнителей в хореографической деятельности. Методика обучения и воспитания: учебное пособие / А. И. Марченкова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. - 128 с. - ISBN 978-5-9984-1056-7. - Текст: непосредственный

27. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: (Общ. основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры): [Учеб. для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 2021. - 542,[1] с.: ил – Текст: непосредственный.

28. Миронов, С. П. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. С. П. Миронова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. — 1184 с.

29. Мишин, Р.Г. Влияние дифференцированного подхода на процесс подготовки юных спортсменов/ Р.Г. Мишин, О.С. Терентьева – Текст : непосредственный // Физическая культура.

Спорт: учебное пособие / Р.Г. Мишин, О.С. Терентьева – Тамбов: ТГУ, 2019. – С. 79-84.

30. Мошкин, Ю.К. История становления танцевального спорта и тенденции его развития / Ю.К. Мошкин // Актуальные вопросы развития сферы физической культуры и спорта, туризма и гостеприимства.- 2023. (стр. 92-101). Екатеринбург: [б.и.].

31. Несмеянов, Ю.В. Методическая разработка на тему: «Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся объединений по спортивно-бальным танцам» / Несмеянов Ю.В., Салаженцев Р.Ю. - Текст: электронный // МБОУ дополнительного образования муниципального образования г. Краснодар «Центр творческого развития «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ» - 2024. URL:<https://cevd.centerstart.ru/sites/cevd.centerstart.ru/files/document/23-24/atestat/nesme.pdf> (дата обращения: 20.04.2025)

32. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. // Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература (Полное переиздание с дополнениями). - 2016. - С. 808. -

33. Положение о классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту ФТСАРР «Положение о классах мастерства спортсменов по танцевальному спорту ФТСАРР» 04.10.2024 // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2022 г. - с изм. и допол. в ред. от 15.12.2022. - Текст: электронный.

34. Положение о массовом танцевальном спорте ФТСАРР «Положение о массовом танцевальном спорте ФТСАРР» от 15.09.2022 // Официальный интернет-портал правовой

информации. - 2022 г. - с изм. и допол. в ред. от 15.09.2022. - Текст: электронный.

35. Попов, Г. И. Научно-методическая деятельность в спорте. // — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 192 с. — (Сер. Бакалавриат).

36. Правила вида спорта «танцевальный спорт» от 01.01.2024 № 900 // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2023 г. - с изм. и допол. в ред. от 30 ноября 2023 г. - Текст: электронный.

37. Ронь, И.Н. Влияние тренировочных занятий по танцевальному спорту на развитие детей 7-9 лет/ Ронь И.Н., Мишина Т.В., Тарасенко В. И. - Текст: электронный // The scientific heritage – 2020. - № 54 - С.34-36.

38. Рязанцева, Н.А. Профилактика травматизма у занимающихся танцами / Рязанцева Н.А. - Текст : электронный // Гос. ун-т г. Астрахань «Педагогическое Образование Искусства Сервиса и Культуры» - URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_45610992_40766885.pdf (дата обращения: 20.05.2024)

39. Рясная, А. Д. Организационно-методические условия профилактики травматизма, применяемые в учебно-тренировочном процессе танцоров / Рясная А. Д. - Текст: непосредственный // Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого/ региональная научно-практическая конференции.; под общ. ред. И.В. Поляковой. - Тула: ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого», 2023. - С. 108-111

40. Слостёнин, В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика: Учебник для студ. учреждений высш. образования. - Академия, 2012 - Текст - непосредственный.

41. Смирнов, В.Г. Спортивная биомеханика. // М.: Физкультура и спорт. - 2019. - С. 320. - Текст: электронный.

42. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. - Москва: Спорт, 2017. - 620 с.

43. Солонович, В. А. Направленное развитие мышц-стабилизаторов в процессе специальной подготовки лыжников-гонщиков // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : сб. науч. ст. - 2021. - С. 268-272.

44. Сорокина, Е.В., Барков, И.А., Коновалов, А.С. Теоретические аспекты реализации дифференцированного подхода в юношеском спорте// Физическая культура. Спорт: учебное пособие - Тула: ТулГУ, 2022. - С.115-123.

45. Терехова, М.А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации.: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Терехова Мария Александровна; Волгоградская государственная академия физической культуры. - Волгоград, 2018. - 147 с. - Библиогр.: с. 130-147. - Место защиты: Волгоградская гос. акад ФК - Текст: непосредственный

46. Федеральный стандарт «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт» от 9 ноября 2022 г. // Официальный интернет-портал правовой информации. – Текст: электронный.

47. Холод, М. А. Особенности функционального состояния мышц кора у юношей 14– 15 лет, специализирующихся в фигурном катании на коньках // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2023. – №. 2 (40). – С. 61-65.

48. Шанкина, С. В. Дифференциация обучения в системе непрерывной профессиональной подготовки специалистов спортивных балльных танцев. – Текст: электронный // Социально-экономические явления и процессы : официальный сайт. – 2019 . – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsiatsiya-obucheniya-v-sisteme-nepreryvnoy-professionalnoy-podgotovki-spetsialistov-sportivnyh-balnyh-tantsev/viewer> (дата обращения 20.04.2024)

49. Baxter M.L. et al. Hip flexibility in young dancers: updates on normative values and injury risk // Journal of Dance Medicine & Science. - 2020. - С. 112-118. – Текст: электронный.

50. McGill S. Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation. // 3rd ed. - Champaign: Human Kinetics. - 2016. - С. 147-150. - Текст: электронный.

51. Wanke E. M., Mill H., Wanke A., Davenport J., Uibel S., Groneberg D. A. Trauma Mechanisms in Professional Dancers: Analysis of Biomechanical Risk Factors // Journal of Dance Medicine & Science. — 2019. — Vol. 23, № 3. — С. 78-85. - Текст: электронный.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

Нормативы ОФП и СФП из ФССП по виду спорта

«танцевальный спорт» на этапе начальной подготовки

№ п\п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1. 1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9:	7,1	6,7	6.8
1. 2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Мин. с	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1. 3	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1. 5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1. 6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
	2. Нормативы специальной физической подготовки					
2. 1	Исходное положение стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад	Градусов	Не менее		Не менее	
			15	30	15	30
2. 2	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения	с	Не менее		Не менее	
			4	5	4	5
	Исходное	Количес	Не менее		Не менее	

2. 3	положение – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	тво раз	7	5	7	5
---------	--	---------	---	---	---	---

Приложение Б

Примерные упражнения комплекса ОФП и СФП на балансировочных подушках и дисках, для развития скоростных, силовых способностей, выносливости и гибкости

Уровень	Упражнения	Дозировка
Упражнения на балансировочных подушках и дисках		
Начинающи й	1. Стойка на 1 ноге, руки в стороны. 2. Стойка на 1 ноге на носке. 3. Приседания с удержанием положения. 4. Выпады	3 подхода по 30 сек
Базовый	1. Стойка на 1 ноге на подушке. 2. Перенос веса с одной ноги на другую с удержанием положения. 3. Приседания на подушке. 4. Выпады на подушке	3 подхода по 30 сек
Продвинуты й	1. Стойка на двух ногах с закрытыми глазами на диске. 2. Стойка на 1 ноге. 3. Приседания с закрытыми глазами на диске. 4. Выпады на диск	3 подхода по 30 сек
Упражнения для развития скоростных способностей		
Начинающи й	1. Бег по кругу + ускорение по диагонали. 2. Ускорение + смена направления по хлопку. 3. Прыжки джампинг Джек	3 серии × 20-30 сек
Базовый	1. Бег по кругу + ускорение по диагонали. 2. Ускорение + смена направления по хлопку. 3. Прыжки джампинг Джек + ускорение по хлопку	3 серии × 20-30 сек
Продвинуты й	1. Бег по кругу + ускорение по диагонали. 2. Ускорение + смена направления по хлопку. 3. Бег на месте с высоким подниманием бедра + ускорение по хлопку	3 серии × 20-30 сек
Упражнения для развития силовых способностей		
Начинающи й	1. Приседания (без веса). 2. Планка на предплечьях (15 сек). 3. Отжимания с колен.	3 круга × 4-6 повт.

Базовый	1.Приседания с мячом (0,5 кг). 2. Боковая планка (20 сек). 3. Отжимания через колени	3 круга × 6-8 повт.
Продвинутой	1.Прыжковые приседания 2. Планка с подъемом руки/ноги 3. Отжимания с прямых ног	3 круга × 6-8 повт.
Упражнения для развития выносливости		
Начинающий	1.. Бег в медленном темпе (с чередованием 30 сек бега + 30 сек ходьбы). Прыжки руки в сторону	3-4 подхода по 1 мин
Базовый	1. Бег в медленном темпе (с чередованием 40 сек бега + 20 сек ходьбы). 2. Прыжки через скакалку.	3-4 подходов по 1мин
Продвинутой	Бег в медленном темпе (с чередованием 50 сек бега + 10 сек ходьбы). 2. Прыжки через скакалку с высоким подниманием бедра	3-4 подхода по 1 мин
Упражнения для развития гибкости		
Начинающий	1. Наклоны к ногам сидя. 2. «Бабочка» (растяжка паха). 3. Растяжка спины («кошка»). 4. Шпагат продольный. 5.Мостик с колен. 6. Растяжка квадрицепса стоя.7. Глубокие выпады с прогибом. 8. Продольный шпагат. 9. Скручивания сидя	40 сек
Базовый	1. Наклоны к ногам сидя. 2. «Бабочка» (растяжка паха). 3. Растяжка спины («кошка»). 4. Шпагат продольный. 5.Мостик с колен. 6. Растяжка квадрицепса стоя.7. Глубокие выпады с прогибом. 8. Продольный шпагат. 9. Скручивания сидя	40 сек
Продвинутой	1. Наклоны к ногам сидя. 2. «Бабочка» (растяжка паха). 3. Растяжка спины («кошка»). 4. Шпагат продольный. 5.Мостик с колен. 6. Растяжка квадрицепса	40 сек

	стоя.7. Глубокие выпады с прогибом. 8. Продольный шпагат. 9. Скручивания сидя	
--	---	--